

ORAVSKO

DOLNOKUBÍNSKO-NÁMESTOVSKO-TVRDOŠÍNSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 34 980 domácností

AKCIA
od 5,19 €
s materiálom!

**STAVEBNÉ
IZOLÁCIE**
16 ROKOV
SKÚSENOSTÍ

Baumit

PARTNER FIRMY STAVPOČ

VÝBORNÁ KVALITA ZA NÍZKU CENU

0915 363 983

tu mohla byť
VAŠA REKLAMA

UHLIE

**HNEDÉ UHLIE • ČIERNE UHLIE • BRIKETY
KOKS • PIESOK, ŠTRKY • EKOHRÁŠOK
PEPO A KOMINÍČEK
NAD 2 TONY ZDARMA!**

**VÝRAZNÉ
JARNÉ
ZLACNENIE**

ANNA KOLEŠTIKOVÁ - UKO, TVRDOŠÍN
tel.: 043/532 20 77, 043/532 24 11
T: 0903 527 356, 0903 527 355, 0918 521 102
www.uko.sk E-mail:uko.orava@gmail.com

Frézovanie a vložkovanie

KOMÍNOV

frézovanie
od 15€/m

- Frézovanie 1 m - 15 €
- Certifikovaný žiaruvzdorný materiál
- Akcia 10m komín vyfrézovanie, vyvložkovanie komplet 900€
- Obhliadka zdarma, dohoda istá

**Zľava
na materiál
40%**

0911 322 495, 0907 362 202, frezovanievložkovanie@gmail.com

ČISTENIE HROBOV

JEDNOHROB 65 € DVOJHROB 95 €

Dosekávanie písma

Bez demontáže pomníka !!
Dátum 100 €, inak 10 €/znak

Obnova písma 1,30 €/znak

Tabuľky, fotografie, vázy, svietniky, umučenia

Doprava a impregnácia ZDARMA

Ing. Miroslav Greisiger

0940 653 651, 0919 205 521

www.greisiger.sk

MIMORIADNA AKCIA DO 30.6.!!!

STROJOVÉ POTERY A OMIETKY

ZATEPLOVANIE
RD FASÁD

**MONTÁŽ
SADROKARTÓNU**

0904 845 444

STRECHY

POKRYVAČSKÉ A
KLAMPIARSKÉ PRÁCE

- STREŠNÉ KONŠTRUKCIE
- STREŠNÁ KRYTINA
- KROVY
- VÝMENA STRIECH

0904 562 138

STAVEBNÉ PRÁCE

KÚPEĽNE,
OBKLADY, DLAŽBY

Bytové jadrá, stierkovanie,
maľovanie, bezbariérové kúpeľne,

Tel: 0951 387 690

PRENÁJOM : RÁMOVÉ LEŠENIE GRAF
: ŠALOVACIE STOJKY
STROPNÉ DEBNENE : ŠALOVACIE SVORKY



PODBIEL 0948 345 111

OPRAVA KLIMATIZÁCIÍ

AUTOBUSY, NÁKLADNÉ AUTÁ, POLNOSTROJE

• **SERVISUJEME AJ NAJNOVŠIE KLÍMY**
MONTOVANÉ DO ÁUT PO ROKU 2013
R 1234YF

• **OPRAVY A VÝMENA OLEJA**
AUTOMATICKÝCH PREVODOVIEK

Autoservis ŠÁLKA s.r.o.

TVRDOŠÍN
oproti žel. stanici

0904 252 197

0903 395 114

Máme u nás voľné pracovné miesto. Zavolaj.

**ZATEPLOVANIE
RODINNÝCH
DOMOV**

0917 819 877

ŽALÚZIE
0905 514 279

Pri montáži do celého
bytu sieťka zdarma

www.mimax.sk

Pre novostavby
30% zľava

VÝKUPŇA KOVOT NIŽNÁ

výkup, predaj a výroba

**OD 1.JÚNA OTVORENÉ
KAŽDÚ SOBOTU**

po-pia: 8:00 - 16:00

so: 8:00 - 13:00

- železný šrot
- farebné kovy
- autobaterie

0948 014 623

MÁJOVÁ AKCIA

BUKOVÉ BRIKETY VYSOKÝ ŠTANDARD KVALITY

CERTIFIKÁT ENplus

VYROBENÉ ZO 100%
BUKOVÝCH PILÍN,
BEZ KÓRY

AKCIA
225€
tona

**SMREKOVÉ
PELETY**

CERTIFIKÁT ENplusA1
BIELE

259€
tona

ROZVOZ AJ SOBOTY

- bez spojiv a iných prísad
- vysoká výhrevnosť okolo 20 GJ/t
- dlhá doba horenia
- malé množstvo obsahu popola 1%
- popol možno použiť ako záhradné hnojivo
- praktický tvar, výhodné balenie
- malé množstvo, nenáročné na skladovanie
- parametre sú v súlade s DIN

0902 066 166

**DOVOZ A VYKLÁDKU ZABEZPEČUJEME HYDRAULICKOU
RUKOU S DOSAHO M AŽ 13M ZDARMA (od 2 pallet)**

Bezplatný týždenník

ORAVSKO
DOLNOKUBÍNSKO-NÁMESTOVSKO-TVRDOŠÍNSKO

EV 6216/24

vydáva spoločnosť
REGIONPRESS
so sídlom Pekárska 7489/40A,
917 01 Trnava, IČO: 36252417.

Ročník 1, Vydanie 7, týždeň 24/2024.

Redakcia: Trojičné námestie 191
TVRDOŠÍN
oravsko@regionpress.sk
spravodajstvodk@regionpress.sk

INZERCIA

Jessika Kontrová 0907 727 203
Mária Miklušáková 0905 400 035

www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk



DISTRIBÚCIA (34.980 domácností)

Každý týždeň:
Dolný Kubín (+ prímestské časti),
Tvrdošín, Námestovo, Nižná, Trste-
ná, Zábiedovo, Brezovica, Čimhová,
Liesek, Štefanov, Vavrečka, Ťapešovo,
Lokca, Vasiľov, Babin, Hruštín, Pod-
biel, Krivá, Dlhá nad Oravou, Chlební-
ce, Sedliacka Dubová, Homá Lehota,
Oravský Podzámok, Medzibrodie
nad Oravou, Bziny, Veličná, Revišné,
Oravská Poruba, Párnica, Istebné,
Žaškov, Vyšný Kubín, Jasenová, Ze-
mianska Dedina.

+ v pásmo týždni navyše:
Oravský Biely Potok, Habovka, Klin,
Bobrov, Zubrohľava, Rabča, Rabčice,
Sihelné, Oravská Polhora, Pribiň, Leš-
tíny, Osádka, Malatína

+ v nepásmo týždni navyše:
Oravská Jasenica, Oravské Veselé,
Mútno, Beňadovo, Breza, Krušetnica,
Lomná, Zákamenné, Novot', Oravská
Lesná, Vitanová, Hladovka, Suchá
Hora, Zázrivá, Kralovany

Vydavateľ nezodpovedá za obsah a
pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazy-
kovou úpravou.

Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípa-
de, že viete o mieste, kam naše noviny
nechodia, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.

Západné Slovensko

BV	97240	BRATISLAVSKO východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO západ
DS	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34.390	GALANTSKO-ŠALANSKO
HC	30.330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO
LV	30.580	LEVICKO
MA	29.680	MALACKO
NR	54.170	NITRIANSKO
NZ	35.050	NOVOZÁMCKO
PK	22.970	PEZINSKO
PN	41.870	PIEŠTANSKO-NM-MY
SC	35.420	SENECKO
SE	36.750	SENICKO-SKALICKO
TO	41.930	TOPOĽCIANSKO-PE-BN
TN	60.750	TRENČIANSKO-DCA-IL
TT	49.930	TRNAVSKO
ZM	20.930	ZLATOMORAVSKO

Stredné Slovensko

BB	56.200	BANSKOBYSTRICKO-BR
KY	29.300	KYSUCKO-CA-KM
LI	37.270	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30.860	LUČENECCKO-VK-PT
MT	38.570	MARTINSKO-TR
OR	34.980	ORAVSKO-DK-NO-TS
PB	33.590	POVAŽSKO-PB-PU
PD	40.150	PRIEVIDSKO
ZV	38.400	ZVOLENSKO-DT-KA
ZH	26.880	ŽILARSKO-ZC-BŠ
ZA	50.780	ŽILINSKO-BY

Východné Slovensko

BJ	37.210	BARDEJOVSKO-SK-SP
GE	30.830	GEMERSKO-RV-RS-RA
HU	27.190	HUMENSKO-VT-SV-ML
KE	92.130	KOŠICKO
KS	24.900	KOŠICKO okolie
SL	12.940	LUBOVNIANSKO
MI	31.260	MICHALOVSKO-TV-SO
PP	41.520	POPRADESKO-KK
PO	49.940	PREŠOVSKO-SB
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL

BIOFARMA ORAVSKÝ DVOR
PONÚKA NA PREDAJ POCTIVÉ,
FARMÁRSKE KURČATÁ



Priemerná váha: **okolo 3 kg**
Cena: **3,80 €/kg**
Odber: **areál družstva**
v Čimhovej

0918 885 356
www.oravskydvor.sk

BIOFARMA ORAVSKÝ DVOR
PONÚKA NA PREDAJ POCTIVÉ,
FARMÁRSKE HUSOKAČKY



Priemerná váha: **okolo 4 kg**
Cena: **7 €/kg**
Odber: **areál družstva**
v Čimhovej

0918 885 356
www.oravskydvor.sk

SLOVENSKÉ KRMIVÁ, TU V PREDAJI

NOSNICE
HYDINA - VÝKRM,
ODCHOV
KŔMNE ZMESI ŠPECIÁL
BIELKOVINOVÉ
KONCENTRÁTY
KRÁLICI
PREŽÚVAVCE
OŠÍPANÉ
OSTATNÉ SLUŽBY



NIŽNÁ - DRUŽSTEVNÁ 851
0911 844 141 0911 844 142

KVALITNÉ ČIERNE
UHLIE Záruka kvality



DOPRAVA
K VÁM
DOMOV
KANEX
KANEX s.r.o.
BOBROV – Obchodná 73
TRSTENÁ – Oravická 758
Balené v BIG-BAG (1000 kg)

0908 944 618

RAŠELINOVÉ
BRIKETY

SPOĽAHLIVO
A HLAVNE
KOREKTNE

PARTIA
ŠIKOVNÝCH ORAVCOV

SA PONÚKA NA VÝSTAVBY RODINNÝCH DOMOV

A PRERÁBKY BYTOVÝCH JADIER

0918 086 431



CENA OD
4,80 €

NÁTER A ČISTENIE

STRIECH A FASÁD

OPRAVA KOMÍNOV

VÝMENA

DAŽDOVÝCH ŽLABOV

UMÝVANIE OKIEN

0905 111 637 • www.axvertical.sk



STRECHY A KROVY

• PRÍSTREŠKY

NA AUTÁ

• ALTÁNKY

• OPRAVY CHÁT

0904 019 224



Výrazné zľavy pre
veľkoodberateľov,
firmy, reštaurácie,
jedálne, svadby
Doprava zdarma!
info: 043 - 558 13 70
tel: 0911 637 111

na Priemyselnej ulici č. 570
vedľa Domatry

ZĽAVA
PRE DÔCHODCOV
3% zľava sa
nevzťahuje
na alkohol

Čerstvé a kvalitné mäso

Akcia na týždeň: 15.6. - 22.6. 2024

Kuracie prsia	4,85€ / kg	CENOVÁ BOMBA
Bravčové stehno	4,10€ / kg	CENOVÁ BOMBA
Bravčové karé Bk	5,50€ / kg	CENOVÁ BOMBA
Údená slabina	6,60€ / kg	CENOVÁ BOMBA
Klobása regionál.	4,99€ / kg	CENOVÁ BOMBA
Velvet 200g	4,90€	Super Cena
Kinder čokoláda 300g	3,50€ / kus	Super Cena
Kinder Bueno	0,59€	Super Cena
Rama 950g	3,70€ / kus	Super Cena
Mlieko 3.2% 1L	0,77€ / kus	Super Cena
Vajcia - L 30 ks	5,95€	Super Cena
Olej slnečnicový 5L	6,50€ / kus	Super Cena
Klobása gazdovská	7,60€/kg	Super Cena
Granule pes 10kg	8,50€	Super Cena



Správna voľba

40% ZĽAVA

3.29***

1.95

(1 kg = 780)

Tradičné maslo
250 g



60% ZĽAVA

3.98***

1.59

Ploché broskyne
1 kg balenie



37% ZĽAVA

11.70***

7.29

Čerstvé vajcia „M“
60 kusov

1 kus iba
0.13



58% ZĽAVA

4.31***

1.79

Cherry paradajky strapcové
500 g balenie



Lidl STANOK
BEVNE ČERSTVE

42% ZĽAVA

6.99*

3.99

(1 l = 1,00)

Krušovice Originál 10°
8 x 0,5 l = 4 l
svetlý výčapné pivo
+ záloh za obaly 1,20 €

8x
0,5 l iba
0.50



47% ZĽAVA

3.79

1.99

Kuracie štvrte XXL
cena za 1 kg



*Doplnená neto malodistribúcia predtým než sa objaví.
**Cena vrátane zľavy a poplatkov za služby: 11.70 € (1 kus iba 0,19 €).
***Cena vrátane zľavy a poplatkov za služby: 4.31 € (1 kus iba 0,07 €).



Fandíme spoločne našim chlapcom

Lidl - Generálny partner Slovenského futbalového zväzu



Poradie tovaru platí od 17. 6. do 23. 6. 2024 alebo do vyčerpania zásob. Čiastočne platí v súlade s podmienkami. Podrobnosti nájdete na stránke www.lidl.sk.

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

»Výkup mot. vozidiel, všetky značky, nepojazd., staré, havarované. T.č.: 0905 505 129

»Kúpim murovanú garáž. T.č.: 0905 505 129

ČZ-JAWA Odkúpim Motocykel/Diely-SERIÓZNA DOHODA 0908 205 521

08 STAVBA

»Kúpim haki lešenie. tel. 0908 532 682

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

12 DEŤOM

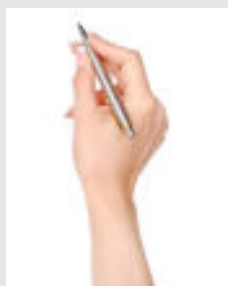
13 RÔZNE / predaj

»Kúpim staré plechové hračky. T.č.: 0905 505 129

14 RÔZNE / iné

15 HLADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA



Chcete si podať inzerát?

Pošlite SMS na číslo 8866 v tvare: RP medzera OR medzera číslo rubriky medzera Text inzerátu

Príklad:
RP XOR 12 Predám kočík,
0987 654 321.

Riadková inzercia realít je od 26.10.2023 zrušená, inzerát si môžete podať len cez www.mojinzerat.sk

Spätnou SMS vám potvrdíme prijatie inzerátu a jeho cenu, ktorú vám vyúčtuje váš mobilný operátor. Cena je 0,60 € s DPH za každých začatých 30 znakov textu vášho inzerátu vrátane medzier. Nič iné neúčtujeme. **Upozomenie!** Služba nefunguje u operátorov O2 a 4ka. **TIP 1:** Ak chcete inzerát na viac týždňov, pošlite rovnakú sms toľkokrát, v koľkých týždňoch chcete inzerovať.

TIP 2: Ak chcete inzerát uverejniť v ľubovoľných iných našich novinách, **OR** zameňte za skratku novín, ktorú nájdete v tiráži. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

Optimalizácia siete stredných škôl

Ministerstvo školstva predstavilo plán optimalizácie siete stredných škôl na Slovensku, ktorá má zo strany rezortu školstva jasnú podporu. Dlhodobý stav, v ktorom sa udržiavajú predimenzované a neefektívne kapacity, je podľa neho už ďalej neúnosný. Uvádza, že súčasná sieť stredných škôl trpí prílišnou zotrvačnosťou, pričom jej štruktúra zodpovedá inému demografickému vývoju a iným požiadavkám trhu práce.

Mnohé zo stredných škôl majú podľa rezortu školstva v súčasnosti stanovené rozpočty iba na prežitie a aj preto nemajú prostriedky na modernizáciu priestorov či vzdelávacích postupov. „Ak nezačneme konať, bude to mať zlé následky pre celú sieť stredných škôl. Budú chýbať schopní a manažersky pripravení riaditelia, kvalitní učitelia, bude narastať investičný dlh a peniaze štátu sa budú používať na prežívanie neudržateľného systému. Stav, keď máme necelých tristo žiakov priemerne na jednu strednú školu, je jednoducho neudržateľný,“ uviedol minister školstva Tomáš Drucker.

Chystajú súbor opatrení

Cieľom ministerstva školstva je v spolupráci so samosprávnymi krajinami, zamestnávateľmi a ďalšími rezortmi pripraviť súbor opatrení, ktoré ozdravia sieť stredných škôl. „Nejde o znižovanie počtu budov škôl, ale o podporu ich spä-

jania do silnejších celkov so silnejším manažmentom,“ zdôraznil T. Drucker. Rezort školstva podporí zriaďovateľov a manažmenty škôl pri vytváraní efektívnych klastrov škôl alebo samostatných silných škôl. Kvalitnejšie stredné školy budú silnejšími partnermi pre firmy aj vysoké školy a lepšie pripraví žiakov na univerzity alebo trh práce. Cieľom je zároveň podpora vzniku moderných škôl, ktoré reagujú na zmeny a výzvy a ponúkajú možnosti rozvoja v oblasti neformálneho a celoživotného vzdelávania.

Môžu predkladať projekty

Rezort školstva pozýva štátnych aj neštátnych zriaďovateľov stredných škôl, aby do konca augusta 2024 predložili ministerstvu školstva projekty optimalizácie siete vo svojej zriaďovateľskej pôsobnosti. Projekty budú zahŕňať víziu zriaďovateľa, rozvoj ľudských zdrojov, efektívnosť prevádzky a financovania, udržateľnosť vybavenia škôl a vytváranie partnerstiev. Každý projekt bude posúdený na expertnej úrovni, s odporúčaniami prerokovanými s príslušnými organizáciami. V marci 2025 budú môcť zriaďovatelia predložiť žiadosti o zmenu v sieti, aby mohla byť optimalizácia schválená od školského roka 2025/2026.

Od roku 2025 pripravilo ministerstvo viacero legislatívnych zmien, ktoré podľa neho uľahčia optimalizáciu siete stredných škôl.

» ren

14Kt zlatol
www.rubino.sk
rubino. jewellery
2024
práve prebieha **ZĽAVA** na vybrané modely svadobných obrúčok
Námestovo - Ružomberok - cez internet

VRŤANIE STUDNÍ

- ▲ čistenie vrtných studní
- ▲ vsakovacie vrty
- ▲ inžinierka geológia a hydrogeologický prieskum
- ▲ šachty k vrtným studniam
- ▲ hydrogeologický posudok

0905 663 333 www.vrtanie-studni.eu

PREDAJ PALIVOVÉHO DREVA
0905 622 569 www.ekopaliva.sk

Od A po Z na komplet
interiérové práce - v RD, v bytoch a kúpeľniach
0950 573 930

STAVEBNÉ PRÁCE / 0911 810 113
OBKLADY • DLAŽBY • PRERÁBKY KÚPEĽNÍ

MAĽOVANIE + VAPKOVANIE STRIECH
od 4,50 €/m² - v cene je farba + práca
tel: 0905 129 718

Prenájom pivných setov, párty stanov
0903 597 241

NÁTERY STRIECH
práce vo výškach
0917 578 839 www.altitudo.sk
REKONŠTRUKCIE RÍŇ

STRECHY A KROVY

- Realizácia nových striech, obnova a rekonštrukcia starých striech.
- Cenová ponuka a obhliadka zdarma

0903 874 784

VYKUROVANIE HANULIAK
Ondrej Hanuliak
0944 585 763

TEPELNÉ ČERPADLÁ KOTLY A PECE
SERVIS A REGULÁCIA KOTOLNÍ
ZAPOJENIE VRTOV
VODOINŠTALÁCIE

info@vykurovaniehanuliak.sk

PREDÁM PALIVOVÉ DREVO
SMREK, METROVICU AKCIA
40€/m PRIESTOROVÝ
DOPRAVA ZADARMO
0908 655 933

PÍLA
Porez gulatiny neobmedzenej dĺžky
KROVY- DOSKY
Okres Tvrdošín
0910 584 605



DOPSTAV
STANISLAV PAPAĀÍK

NOVOOTVORENÁ BETONÁREŇ NA ORAVE



0948 700 444



betonaren@dopstavsro.sk



ZATEPLOVANIE RD OMIETKY STROJOVÉ 0904 845 444

STRECHY

Andrzej
Kasperek

- STREŠNÉ KONŠTRUKCIE •
- STREŠNÁ KRYTINA •
- KROVY •
- VÝMENA STRIECH •

tel.: 0904 611 460

19. júna 1946

Výročia a udalosti

Edvard Beneš bol jednomyseľne zvolený za prezidenta ČSR

Píla Vasil'ov s.r.o.

Pelety A1
certifikované

VŠETKO
SKLADOM



PELETY BRIKETY

AKCIA BRIKETY
220 € / 1000 kg

ROZVOZ PRIAMO AŽ K VÁM
DOMOV, AJ V SOBOTU

www.pilavasilov.sk
Kontakt 0907105 008

DOVOZ NA ADRESU

18 týž. mládky,
brojlerové kuriatka
www.hydinashop.sk
0944 842 953

NÁTERY
STRIECH
CERTIFIKOVANÝMI FARBAMI

PRÍJEMNÉ CENY
Volajte: 0944 813 531

čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

FRÉZOVANIE
VLOŽKOVANIE
VÝROBA
KONTROLA
REVÍZIA
KONZULTÁCIA
MERANIE SPALÍN
STAVBA A MONTÁŽ

www.kominykabac.sk

www.kominy-kabac.sk

KOMÍNY
KABÁČ



MUROVANÉ KOMÍNY S NEREZOVOU VLOŽKOU

- Trojvrstvový nerezovo betónový komínový systém na obvod spalín zo spotrebičov na tuhé, plyné a kvapalné palivá
- Dobré tepelnoizolačné vlastnosti
- Jednoduchá montáž
- Vysoká požiarne bezpečnosť

+421 905 742 808
JKABAC@ORAVA.SK
NOVÁ 169, LIESEK

Dvojpríeduchový komínový systém (720x360x240)



Dvojpríeduchový komínový systém s 2 vetracími šachtami (880x360x240)



Jednopríeduchový komínový systém s 1 vetracou šachtou (500x360x240)



Jednopríeduchový komínový systém s 2 vetracími šachtami (500x360x240)



Odvykanie od fajčenia a jeho úskalia

Úrad verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) priniesol na sociálnej sieti pri príležitosti Svetového dňa bez tabaku informáciu o sieti poradní zdravia, ktorá funguje na regionálnych úradoch verejného zdravotníctva a poskytuje bezplatné odborné poradenstvo každému, kto prejaví záujem odvyknúť si od fajčenia a užívania alternatív k fajčeniu. Zároveň ponúkol odpovede na najčastejšie položené otázky k odvykaniu od fajčenia.

„Okrem odborného poradenstva vyškolenými pracovníkmi v poradniach zdravia na regionálnych úradoch verejného zdravotníctva funguje v Slovenskej republike aj Linka pomoci na odvykanie od fajčenia na telefónnom čísle 0908 222 722. Prevádzkujú ju odborní pracovníci úradov verejného zdravotníctva v oblasti poradenstva odvykania od fajčenia. Na linku je možné volať v pracovných dňoch od 8.00 h do 15.00 h,“ informoval ÚVZ SR.

Ponúkame odpovede na niektoré z najčastejších otázok k odvykaniu od fajčenia. Odpovedá na ne Mgr. Katarína Blažová z Poradne na odvykanie od fajčenia na Regionálnom úrade verejného zdravotníctva v Bratislave:

Ako mám skončiť s fajčením a s alternatívami k fajčeniu, ak už som to viackrát skúsil a vždy sa k tomu vrátim?

„V prvom rade je dôležité vaše vnútorné

nastavenie, preskúmať, či ste naozaj pevne rozhodnutí, odhodlaní a máte skutočne pádný dôvod na skončenie so závislosťou. Ak áno, je dôležité si zapamätať, prípadne zapísať tieto dôvody, aby ste sa neskôr pri zaváhaniach a slabých chvíľkach k nim mohli vrátiť a utvrdiť sa o správnosti vášho rozhodnutia. Niektorí môžu argumentovať, že nemá pevnú vôľu a preto vždy zlyhá, ale vôľa nie je pevne stanovená a dá sa podobne ako naše svaly trénovať – vybudovať,“ približuje odborníčka.

Čo mám robiť, keď už som rozhodnutý a príde znova chuť na cigaretu či iné alternatívy k fajčeniu?

„Naším klientom v rámci poradne na odvykanie od fajčenia ponúkame viacero techník, ktoré im pomôžu zbaviť sa závislosti na fajčení a alternatív k fajčeniu a tiež na zvládanie abstinenčných príznakov. Dôležité je uvedomiť si, že ak chcete navždy skončiť s touto závislosťou, bude potrebné zmeniť svoje doterajšie návyky, teda prerušiť príčinnú súvislosť medzi situáciou a užívaním uvedených výrobkov. Napríklad mnohí majú hlboko zabudované zvyky - dať si cigaretu či užiť alternatívu k fajčeniu hneď po zobudení, pri pití kávy, po jedle, pri telefonovaní alebo v spoločnosti iných fajčiarov. Bude potrebné prerušiť túto naviazanosť a nahradiť spomenuté situácie iným zvykom. Napríklad si dať po zobudení sprchu a raňajky, kávu vymeniť za iný nápoj, napríklad čaj

alebo vodu. Ak ste pri telefonovaní zvyknutí na cigaretu v ruke, nájdite si čokoľvek iné okrem cigarety. Ak vám napríklad chýba cigareta v ústach, skúste žuvačky, prípadne nejaké ovocie alebo vodu – osvieži vám ústa a zníži tak chuť zapáliť si. Pozor v tomto období aj na alkohol, tiež bude potrebné sa na čas vyhnúť stretávaniu sa s fajčiarimi. Je dobré pripraviť sa na situácie pri ktorých viete, že príde chuť na cigaretu či alternatívy k fajčeniu a dopredu si naplánovať, akým spôsobom ich budete zvládať - aby vás takéto situácie nezaskočili. Ľudia okolo vás by mali vedieť, že sa snažíte skončiť s fajčením, preto ich poproste, aby vás cigaretami či alternatívami k fajčeniu neponúkali. Tiež je veľmi dobré mať priateľa, ktorý vás podporí vo vašom zámere. Domácnosť, v ktorej žijete, si bude vyžadovať zmenu a odstránenie vecí, ktoré vám pripomínajú fajčenie, teda popolníky, zapalovače a, samozrejme, cigarety. Snažte sa mať vždy naplánovaný deň: vyvážte čas na prácu, relax, skúste cvičenie alebo šport. Nemusí to byť nič náročné, stačí rýchla chôdza, hlavné je nechať priestor nude, pretože to iba podporí myšlienky na cigarety a alternatívy k fajčeniu,“ radí odborníčka.

Existujú nejaké lieky na odvykanie od fajčenia?

„Pri procese odvykania vám môžu byť nápomocné nikotínové náhrady v podobe žuvačiek, náplastí, alebo sprejov a



Ilustračné foto.

zdroj foto maxknoxvill pixabay

tiež beznikotínová liečba liekmi, ktoré sú viazané na lekárske predpis. Treba si však uvedomiť, že len tieto náhrady a lieky nestačia a nemôžete sa celkom spoľahnúť, že všetku prácu urobia za vás. Bez vášho vkladu v podobe odhodlania a pevnej vôľe, teda bez zmeny spôsobu myslenia, a tým aj spôsobu správania, to nebude možné,“ objasňuje odborníčka.

Priberiem, ak prestanem fajčiť či užívať alternatívy k fajčeniu?

„Pozor na nahrádzanie cigarety či alternatív k fajčeniu pochutinami a sladkosťami, vtedy by naozaj hrozilo priberanie na hmotnosti. Dá sa tomu vyhnúť vyváženým a pravidelným stravovaním a dodržiavaním aktívneho životného štýlu,“ približuje odborníčka.

Kontakty na poradne zdravia: <https://www.uvzsr.sk/web/uvz/kontakty-na-poradne-zdravia>.

» ren



Inteligentná starostlivosť o trávnik
ROBOTICKÉ KOSAČKY
SEGWAY U NÁS V PREDAJI

Dajte zbohom obvodovému drôtu!
Všetko pohodlne nastavíte
cez mobilnú aplikáciu

DS AUTO
MOTO

NÁMESTOVO

MIESTNEHO PRIEMYSLU 1248

WWW.DSMOTO.SK

SEGWAY

TGB

LINHA

Kolagén, ktorý si podmaňuje zdravie aj krásu naraz!

V posledných rokoch sa o kolagéne hovorí stále častejšie. Celosvetové štúdié preukázali, že správne užívanie kolagénu pomáha pri súvislosti so starnutím a pohybovými problémami.

Kolagén je bielkovina, ktorú tvorí skladba 19 aminokyselín prospešných pre ľudský metabolizmus a jeho správne fungovanie. Tieto bielkoviny sú dôležitým stavebným prvkom.

Ľudské telo si už od útleho veku dokáže kolagén vytvárať samo a však pribúdaním veku je tvorba tejto bielkoviny v našom tele stále slabšia a slabšia. Bolo preukázané, že už pri dosiahnutí 18 roka života je vo väčšine prípadov tvorba vlastného kolagénu takmer nulová. Každý metabolizmus si dokáže robiť zásoby kolagénu, ktoré sa však vstrebávajú u každého jedinca rôzne a podľa toho sa odvíja zásoba kolagénu a s tým spojené vyživovanie pohybového aparátu a pokožky. V dnešnej dobe existujú formy kolagénu, ktoré si vieme načerpať užívaním rôznych výživových doplnkov s obsahom kolagénu.

Rybí a hovädzí kolagén sú veľmi dôležitým stavebným prvkom v oblasti zdravej kĺbovej výživy, podpory správneho fungovania pohybového aparátu, zdravej pokožky, krásnych vlasov a silných nechťov.

Hovädzí kolagén tvoria 2 typy kolagénu a to I a II, tieto kolagény sú neoddeliteľnou súčasťou v raste, obnove a rekonvalescencii kostí, šliach, väzov a kože. Pri dennom

AKCIA 2+1 ZADARMO

HOVÄDZÍ KOLAGÉN FORTE
45,90 EUR / 1 KS

KOLAGÉN FORTE 2 v 1
38,90 EUR / 1 KS

(Akcia platí iba pri nákupe dvoch rovnakých druhov kolagénu.)

užívaní predpísaných dávok dostáva naše telo skrz hovädzí kolagén veľké množstvo aminokyselín potrebných na regeneráciu tkanív. Hovädzí kolagén je pomocníkom pri bolestiach kĺbov, po úrazoch, problémoch s pohybovým aparátom, bolestiach a pri reumatických ťažkostiach.

Rybí kolagén tvorí kolagén typu I, tento druh kolagénu obsahuje podobné množstvo aminokyselín ako hovädzí kolagén a však v menšom množstve. Zdrojom hydrolyzácie kolagénu z rýb sú šupiny a koža. Tento typ kolagénu je bohatý na aminokyselinu „hydroxyprolín“, ktorá je

základným prvkom pokožky, ciev a tkanív. Rybí kolagén má blahodárne účinky v boji proti vráskam, zvyšuje pružnosť a elasticitu pokožky a podporuje antioxidantáciu organizmu. Pleti pomáha udržiavať mladistvý vzhľad s potlačením známok starnutia.

Medika Expert priniesla na trh formu kolagénu, v ktorých sú obsiahnuté zložky v navýšených denných dávkach. Denná dávka kolagénu forte 2 v 1 obsahuje až 6 800 mg kolagénu s pridaným vitamínom C. Denná dávka hovädzieho kolagénu forte obsahuje až 8 000 mg kolagénu s pridaným MSM Opti+.

text: Medika Expert

**MEDIKA
EXPERT**

Môžete teraz
objednať na:

www.medikaexpert.sk

alebo na tel.:

0904 552 345

Volajte v pracovné dni:
od Pondelka do Piatka,
od 10:00 do 16:00 hod.

Alebo kúpiť
aj v predajni:



SLNIEČKO ZDRAVÁ VÝŽIVA
Coboriho 1, Nitra - OC Polygon

Premalujte si
nábytok
aj interiéru

Urob si z bydliska
originálny
a jedinečný domov

ÚCHYTKY
NOHY, NOŽIČKY

FARBY

KRIDOVÉ FARBY

SATÉNOVÉ FARBY

FARBY NA STENU

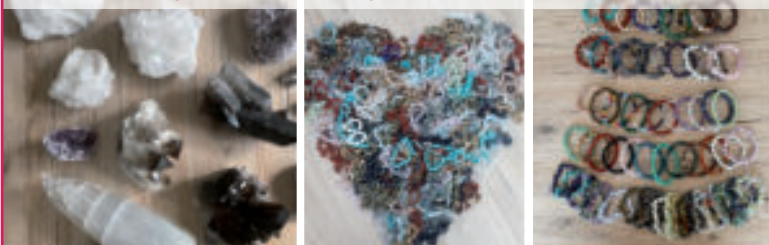
nechcemické, nepáchnuce,
umývateľné farby

VOSKY
ŠTETCE

CORVICI s.r.o. Verchiel kreatív | Na Sihoti 1168, 026 01 Dolný Kubín
Telefón: +421 950 212 660, E-mail: petronela.dendisova@gmail.com

www.verchielkreativ.sk

KAMENE, SVIETNIKY, LAMPY a mnoho iného



www.kamene-svietniky-lampy.sk



MERKUR
SLOVAKIA s.r.o.

SELVO
PREDAJ - SERVIS



**Elektro Seniorské
a invalidné vozíky**
Pohyb v každom veku

www.merkur.sk

Ideálny darček
pre Vášho SENIORA

11 modelov v ponuke

Načo TAXI,
načo MHD,
SELVO Vás
všade dovezie.

LM, Kamenné pole 4554/6 (pri TESCU)

RK, Bystrická cesta 178 (za ČS Benzínol)

0905 427 822

0907 461 578

DACH PRO
STRECHY

+421 903 511 778

kelusiak.d@gmail.com

DACH PRO - Strechy

- NATIERANIE STRIECH
- KLAMPIARSKÉ PRÁCE
- POKRÝVAČSKÉ PRÁCE

- MONTÁŽ ODKVAPOVÝCH SYSTÉMOV
- MONTÁŽ STREŠNÝCH DOPLNKOV

**FRÉZOVANIE
A VLOŽKOVANIE KOMÍNOV**

Fasádne 3-vrstvé komíny
Rekonštrukcie komínov

Zľava na materiál 45% Frézovanie od 15€/m Obhliadka zdarma

**MONTÁŽ
V CELEJ SR**

tel: 0907 265 361

**NATIERAČSTVO
MALIARSTVO
NÁTERY STRIECH
OPRAVA KOMÍNOV**

mobil:

0940 954 513
Za prijateľnú cenu

**UHOĽNÉ SKLADY
MATIS s.r.o.**

PREDAJ UHLIA:

- HNEDE UHLIE
- ČIERNE UHLIE
- UHOĽNÉ BRKETY
- EKO - HRÁŠOK
- PELETY 235€/TONA
- PALIVOVÉ DREVO
- DREVENÉ BRIKETY

**JARNÁ
AKCIA**

0905 281 702
043 558 17 13
NÁMESTOVO
Kliňanská cesta

uholneskladymatis.com

K NÁKUPU
DARČEK

Výrobca peliet PILSKA s.r.o.
ponúka na predaj

**SMREKOVÉ
PELETY**

1050 kg/paleta

cena 220 €
MŮŽNÝ DOVOZ

0917 750 267

tu mohla byť
VAŠA REKLAMA

čujte.sk

Pozor na nadmerný
príjem soli

www.cujte.sk

PROFI PROFIL

www.profiprofil.sk
info@profiprofil.sk
0944 037 371

plastové a hliníkové okná, dvere / interiérové dvere
žalúzie, rolety, sieťky / plissé / garážové brány / parapety

SERVIS
OKIEN

**Tepelné Čerpadlá
Fotovoltaika**

IME®

montáž, servis a záruka

Štátna dotácia
až 4370 €

výroba a predajňa Nižná na Orave

0948 106 722 www.ime.sk

KAMENÁRSTVO

TVRDOŠÍN Vojtáššáková 635,
pri hlavnej ceste, vedľa pošty 3

NÁMESTOVO, DOLNÝ KUBÍN

**KUPÓN
200€ zľava**

KOMPLETNÉ KAMENÁRSKE PRÁCE

žulové hroby • pomníky • hrobky • urny
• renovácie starých hrobov

**ŠIROKÝ
VÝBER
A VYSOKÁ
KVALITA**

VÝROBA NA MIERU
PODĽA VAŠICH PREDSTÁV

0905 259 926
www.dobrekamenarstvo.sk

**LESNÉ PNEUMATIKY
NA VŠETKY STROJE
ZA ATRAKTÍVNE CENY**

**VOLAJTE
0911 403 927**

Bohnenkamp
Moving Professionals

ALLIANCE

I  kuchynovo.sk

0,59 €
~~0,79 €~~

pohár Twist
0,7l

0,49 €
~~0,69 €~~

0,49 €
~~0,69 €~~

0,49 €
~~0,70 €~~

1,49 €
~~1,99 €~~

2,99 €
~~3,49 €~~

pohár Twist
0,25 l

pohár Twist
0,375 l

pohár Twist
0,54l

pohár Twist
1,7l

pohár Twist
4,00 l

0,99 €
~~1,49 €~~

1,39 €
~~1,79 €~~



fľaša 0,5l
+ uzáver



fľaša Fala 0,5l
+ uzáver

**ZAVÁRAJ
S KUCHYŇOVOM**

www.kuchynovo.sk

predajňa Trstená:

Jána Hertela 161
028 01 Trstená
+421 911 966 711

predajňa Námestovo:

OC Marína - Hviezdoslavova 1
029 01 Námestovo
+421 902 966 766

Ako postupovať pri vysúšaní domu alebo bytu?

Odborníci radia čo robiť v prípade povodní

Slovensko v uplynulých dňoch opäť potrápili povodne. Silné búrky spravidlané výdatnými zrážkami spôsobili, že sa voda vylievala z tokov vo viacerých lokalitách našej krajiny. Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) priniesli na sociálnych sieťach informácie o tom, čo robiť počas povodní a ako postupovať pri vysúšaní domu alebo bytu.

Radia: „Nezabúdajte, že pri vzniku povodne je potrebné“:

- celý čas sa riadiť pokynmi povodňových orgánov, polície a záchranárov.
- Rešpektovať oficiálne informácie o vývoji situácie.
- Konať s rozvahou a zbytočne neriskovať.
- Varovať ostatných ohrozených, pomáhať starým, bezvládnym a deťom bez dozoru.
- Chrániť predovšetkým zdravie a až potom majetok.

Základné odporúčania pre občanov:

- Pohybujte sa zásadne mimo zatopenej oblasti a nikdy nevstupujte do prúdiacej vody.
- Vyhýbajte sa elektrickému vedeniu a zapnutým elektrickým spotrebičom.
- Všimnite si možný únik plynu. Nepoužívajte otvorený oheň a nefajčite.

Sviete len baterkou.

- Dôsledne dbajte na hygienu, najmä na starostlivé a časté umývanie rúk pred jedením a pitím, pred a po použití WC.
- Na pitie používajte len zdravotne bezpečnú a spoľahlivo overenú vodu.
- Nikdy nekonzumujte potraviny, ktoré prišli do styku s povodňovou vodou, kalom a bahnom.
- Pri sanácií a likvidácii povodňových škôd dbajte na odporúčané pokyny orgánov verejného zdravotníctva.
- Počas likvidačných prác treba používať ochranné prostriedky – najmä gumené rukavice, gumený plášť, pevnú nepremokavú obuv.
- Okamžite treba ošetriť, predovšetkým vydezinfikovať každé zranenie a odreniny, pri rozsiahlejšom zranení vyhľadať lekára.

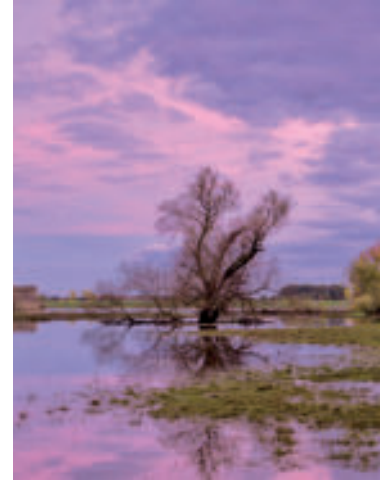
Vďaka spolupráci ÚVZ SR a Slovenského hydrometeorologického ústavu nájdete kompletné odporúčania aj priamo na stránke SHMÚ pri meteorologických a hydrologických výstrahách a podrobné informácie k ochrane zdravia nájdete uverejnené na webe ÚVZ SR.

Základné zásady vysušania domu alebo bytu:

- Zasiahnuté územie a objekty čo naj-

skôr odvodnite.

- Odstráňte všetko bahno a nečistoty z povrchov mechanickým očistením a dôkladným umytím vodou.
- Podlahy, steny, nábytok, zasiahnuté zariadenie a povrchy vydezinfikujte dezinfekčným prostriedkom, ktorý je určený na tento účel, pričom vždy postupujte podľa návodu na použitie.
- Skôr, než začnete s dezinfekciou, zoznámte sa dôkladne so spôsobom riešenia použitého dezinfekčného prostriedku a možnosťami jeho použitia.
- Po vykonanej dezinfekcii predmety, plochy a podlahy umyte čistou vodou.
- Dezinfikované zariadenia a predmety prichádzajúce do styku s potravinami nezabudnite opláchnuť pitnou vodou, rovnako napríklad aj hračky (zaplavené drevené náčinie, cumlíky a dojčenské fľaše však radšej vyhodte).
- Urobte v miestnostiach prievan otvorením okien a dverí.
- Ak je to možné, použite ventilátory a teplovzdušné zdroje.
- Buďte však opatrní pri používaní benzínových teplovzdušných agregátov vo vnútri domu alebo bytu – môžete sa priotraviť splovinami (oxid uhoľnatý)!
- Odstráňte akýkoľvek zvlhnutý interiérový materiál – tapety a všetko, čo samo odpadáva (napr. omietky na stenách).



Ilustračné foto.

zdroj foto Peggychoucair pixabay

- Znečistenú bielizeň namočte do dezinfekčného prostriedku určeného na daný účel, pričom vždy postupujte podľa návodu na použitie. Bielizeň po dezinfikovaní vyperte obvyklým spôsobom s použitím pracieho prášku.
- Cennejšie šatstvo, ktoré nie je vhodné dezinfikovať, vysušte, vykefujte a nechajte vyčistiť v profesionálnej čistiarni.

Zdroj informácií ÚVZ SR

» ren

KAMKO STAV
KAMENÁRSKE SLUŽBY S TRADÍCIOU

NÁMESTOVO • TVRDOŠÍN • DOLNÝ KUBÍN

www.kamkostav.sk

DLHOROČNÉ SKÚSENOSTI SÚ ZÁRUKOU KVALITY A VAŠEJ SPOKOJNOSTI

**TERAZ LACNEJŠIE
AKO V POĽSKU**

**5 ROKOV
ZÁRUKA**



**DOPRAVA
A ZAMERANIE
ZDARMA**

Výroba aj **A-TYPOV**, podľa vašich predstáv

tel.: **0903 272 952, 0904 916 896**

e-mail: kamenarstvakamkostav@gmail.com



AKCIA

Zavolaj a dohodni DOVOZ ZDARMA

**Ekohrášok
PREMIUM**

balený poľský (Čierny)

**A1 pelety
PLATINUM**

dostupné sklodom (Svetlé)



**AKCIA
360€
1 tona
s dovozom**

Kvalitný,
suchý
ekohrášok



**AKCIA
270€
1 tona
s dovozom**

www.hydroinstalorawa.pl

Najlepšia kvalita v najlepšej cene

ul. Krótka 4, 34-480 Jablonka, Poľsko
hydroinstalorawa@wp.pl
Tel: SK +48 735 555 188
PL +48 666 846 294



Táto bylinková masť vás raz a navždy zbaví bolesti!

Česká bylinková masť obsadila prvé miesto na švajčiarskom veľtrhu „Zdravie v prírode 2022“. Tento výnimočný recept – objavený po 100 rokoch! – zbaví vás najnepríjemnejších bolestí kolien, zápästí a chrbta. Aj keď roky bojujete s bolesťami a žiadne prášky ani mastičky vám natrvalo nepomohli.

Rok 1922. Jan Nosek býva na chate v Novohradských horách. Venuje sa vareniu piva a bylinkárstvu. Dokáže liečiť aj zvieratá. Miestni obyvatelia majú najväčší záujem o jeho prvé povolanie. **Noskovo pivo je také obľúbené, že jeho tvorcu prezývajú „Nosek pivárnik“.** Menej obľúbené sú bylinné zmesi, ktoré pripravuje pri bolestiach hlavy a tráviacich ťažkostiach.

Jan Nosek vedie do 2. septembra 1922 pokojný život. Podrobne to opísal vo svojom denníku:

„Výšiel som zbierať bylinky. Bol už súmrak. Zrazu som počul krik prichádzajúci z hôr. Muž volal o pomoc. Zhodil som všetko, čo som nazbieral, a išiel som hore. Stúpal som pol hodiny, šmykalo sa. Na svahu ležal starý muž s dlhou sivou bradou, z nohy mu trčala kosť, zlomenina bola otvorená. Niečo hovoril, no ja som mu nerozumel ani slovo. Jazyk bol pre mňa neznámy. Nevedel chodiť, tak som si ho dal na chrbát a nejakú sme sa dostali dole, hoci to trvalo pár hodín. Liečim zvieratá, nie ľudí, ale túto nohu bolo treba operovať. Veľmi trpel. Nemať som nič na narkózu, tak som mu dal vodku, ale keď som začal operovať, aj tak omdlel od bolesti.

Po operácii ležal u mňa. Dal som mu svoje bylinky proti bolesti, aby ho menej bolela noha. Nepomohli. Možno boli dobré na opicu alebo miernu bolesť hlavy, ale nie na bolesť po veľkých operáciách. Stále neviem, akým jazykom tento muž hovoril, ničomu som nerozumel. Ale mal so sebou veľa bylín a nejaké poznámky o bylinkách a kresbách.

V týchto horách zrejme zbieral aj bylinky. V znakoch mi ukazoval, čo mám zbierať a aké bylinky. Išiel som to všetko pozbierať a doniesol na chatu. On, krivajúc po chate, to všetko zmiešal s

Jan Nosek, fotografia z roku 1939

10 prírodných rastlinných zložiek dalo začiatok bylinnej masťi, ktorá lieči bolesti kĺbov.

Popisovaný prípravok nie je liek ani zdravotnícka pomôcka. Nestúži na určenie diagnózy, obnovenie, zlepšenie alebo modifikáciu fyziologických funkcií organizmu prostredníctvom farmakologického, imunologického alebo metabolického účinku. INZERENT: TWT GROUP



vodou a urobil nejakú mastičku. Hneď si to natrel na nohu a na druhý deň už chodil lepšie. O tri dni neskôr, keď som ráno vstal, bol starý pán preč. Ako poďakovanie mi nechal poznámky o tom, ako vyrobiť túto masť, a zložil si z prsta zlatý pečatný prsteň.“

Jan Nosek vďaka poznámkam, ktoré zanechal tajomný hosť, zbiera 10 bylín a kombinuje ich v správnom pomere. **Vytvára rovnakú bylinnú masť.** Chce to čo najskôr vyskúšať. Ide k najstaršiemu obyvateľovi obce. Jitka Navarová má 91 rokov a dlhé roky nemôže opustiť posteľ pre silné reumatické bolesti. Nosek dáva jej vnúčatám bylinkovú masť a nariaduje im, aby ju každý deň natierali žene na nohy. Presne po 5 dňoch... Za bylinkovú masť mu príde na chatu poďakovať aj samotná Jitka Navarová! O masťi „Noska pivárniká“ už hovorí celá dedina.

Miestny ľudia nazývajú bylinkovú masť zázračnou

„Je to zázrak“ – opakujú, keď neznesiteľná bolesť nôh, chrbta či rúk zmizne do niekoľkých dní. **Jan Nosek sa už nespája s pivom!** Každý si k nemu chodí po bylinkovú masť, ktorá odstráni všetky bolesti. Sláva bylinnej medicíny siaha za hranice Novo-



Radka D. (79 r.), Pardubice

Niečo neskutočné!

„Od dávna ma boleli kolena. Takýchto dní, keď som nemohla vstať z postele, pribúdalo. Moja susedka mi chodila nakupovať. Často som plakala, veď aký život má človek pripútaný na lôžko? Jedného dňa mi susedka priniesla túto bylinkovú masť. Naniesla som si ju na nohy a po chvíli som sa cítila trochu lepšie. A na druhý deň som normálne vstala z postele! Za pár dní som išla nakupovať a trochu sa poprechádzať! Teraz to už nebolí, je to naozaj úžasná vec!“

hradských hôr. K Noskovi prichádzajú aj ľudia z ďalekých krajín. Počas 2. svetovej vojny bylinková masť zachránila veľa vojakov zranených na fronte. Na konci vojny Jan Nosek náhle zmizne. Zostáva len prázdna chata. Čo sa stalo s bylinkárom nie je známe. Jeho bylinná medicína bola na dlhé roky zabudnutá.

Spomienka na „Noska pivárniká“ sa vrátila v marci 2022

Turisti cestujúci Novohradským pohorím našli truhlicu s Noskovým denníkom a poznámkami. Darovali ich miestnemu múzeu. O jeho príbeh sa zaujímali novinári (dokonca sa im podarilo získať Noskovu fotografiu, mal ju jeden z dedičanov; pozrite vľavo), historici a prof. Miroslav Vojtík – botanik, naturopat. S pomocou kolegov z univerzity, kde pracuje, znovu vytvoril 100-ročný recept, aby zistil, že... **bylinková masť funguje lepšie ako moderné metódy proti bolesti!** Navyše, prirodzene. Bez škodlivých chemikálií, ktoré ničia obličky, pečeň, pankreas a žalúdok.

Bylinný prípravok prináša viditeľnú úľavu od bolesti už počas prvých 3 minút.

DO 7 DNÍ ÚPLNE ODSTRÁŇUJE:

- ✓ Akútnu a chronickú bolesť kĺbov (kolená, lakte, zápästia, členky, bedrá);
- ✓ Zápal;
- ✓ Opuch, aj dlhodobý;
- ✓ Bolesť spôsobenú ťažkými a chronickými ochoreniami (osteoartritída, artróza, reumatizmus, lymfická borelióza, vírusové a bakteriálne infekcie);
- ✓ Bolesť spôsobenú nadváhou, starobou, únavou alebo úrazmi.

Bylinná masť prináša úľavu bolestivým kĺbom, príjemne chladí a podporuje hojenie rán.

Česká bylinná masť sa tento rok umiestnila na prvom mieste na švajčiarskom veľtrhu „Zdravie v prírode 2022“, aj keď je u nás zatiaľ málo známa. Miroslav Vojtík sa rozhodol splniť vôľu Jana Noska zaznamenanú v jeho denníku a sprístupniť bylinkovú masť čo najväčšiemu počtu ľudí bojujúcich s bolesťou.

Našiel farmaceutickú spoločnosť, ktorá sa zhostila tejto úlohy a začal vo veľkom vyrábať bylinné masťi. Podporuje ho množstvo darcov. Uskutočnila sa zbierka, vďaka ktorej bude prvá várka prípravku, 30 balení bylinnej masťi, distribuovaná **ÚPLNE ZADARMO!** Len pre ľudí, ktorí to najviac potrebujú a chcú úľavu od bolesti.

Prírodná úľava od bolesti

Zavolaním teraz získate balíček bylinkovej masťi **úplne ZADARMO.** Neváhajte zavolať, pretože počet **bezplatných balíkov je len 30 kusov.** Akcia platí do **21.06.2024.** Dôležité je poradie volajúcich.

tel. 048/230 46 95

Pondelok-piatok od 8:00-20:00 a v sobotu a v nedeľu od 9:00-18:00 (Bežný miestny hovor bez ďalších poplatkov)



Jarná akcia! UHOĽNÉ SKLADY

Hnedý ekohrášok	27,00 € - 31,00 €/balený
Hnedé uhlie Bilina	29,00 €
Čierne uhlie Ekoret	35,00 € - 38,00 €/balený
Čierne uhlie kocka	41,20 €
Brikety uhoľné	35,50 €

(Cena je uvedená s DPH za 100 kg/1g)

KOTLY
Lokca
Slovenský výrobca kotlov

KOTLY LOKCA, s.r.o., Urbárska 509, 029 51 Lokca
tel: 0918 913 240, 0915 823 741

BUKOVÉ brikety

Čistý produkt zo 100% čistého bukového dreva, bez umelín, lepidiel alebo škodlivín, našej vlastnej výroby

- nízka popolnatosť
- nedehtujú
- pre všetky typy pecok, sporákov a krbov

NONSTOP SLUŽBA
0908 241 937
Rozvoz aj v sobotu

výhrevnosť: 19 MJ/kg
popolnatosť: 1,3%

ROZMER BRIKETY
155 x 90 x 60mm

LETNÁ AKCIA
219€

www.krtkovanieorava.sk



NEODTEKÁ?

Toaleta, drez, strešný zvod?

Čistenie a monitorovanie kanalizácií kamerou, novou vysoko-tlakovou a video technikou od 30-400 mm

RÝCHLO
A ÚČINNE

/krtkovanie orava a liptov
/krtkovanie baník

MONITORING

0905 219 486

BETÓN

0918 411 178

PIESKY, ŠTRKY, MAKADAM

0944 084 434

MegaBet, s.r.o. Kvalitne a lacno - len u nás!

Realizujeme
**STROJOVÉ POTERY
A OMIETKY**

0948 300 988

OBNOVA NÁPISOV
a DOSEKÁVANIE
DÁTUMOV na
POMNÍKCH

PRIAMO NA CINTORÍNE

čistenie dvojhrbu 100€

0944 229 001

20. júna 1976

vo finále futbalových Majstrovstiev Európy v Belehrade zvíťazilo mužstvo Česko-Slovenska nad Nemeckom na pokutové kopy

Výročia a udalosti

JARNÉ ZNÍŽENIE CIEN Predaj UHLIA

HNEDÉ UHLIE, ČIERNE UHLIE,
UHOĽNÉ BRIKETY, EKOHRÁŠOK
HNEDÝ/ČIERNY, PELETKY



Výkup KOVOV

MEĎ, MOSADZ, HUNÍK,
NEREZ, OLOVO, ŽELEZNÝ ŠROT

0907 085 918

Námestovo, POLOM 1201
janosuvada@gmail.com

MAĽUJEME
strechy a brizolity
MONTUJEME
lapače snehu
a renovujeme rýny

PODĽA POTREBY POSKYTNEME PODKLADY PRE POISTOVNE

0904 112 402

NEREZOVÉ KOMÍNOVÉ VLOŽKY
OCEĽOVÉ DYMOVODY
FASÁDNE 3-VRSTVOVÉ KOMÍNY

komín s.r.o.

FRÉZOVANIE, VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

0948 267 814

kominsro@kominsro.sk
kominsro.sk

Slovenský certifikovaný výrobca nerezových komínov



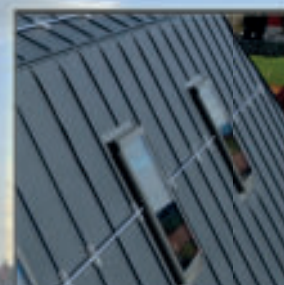
Klampiarske práce



Odkvapové systémy



Ploché strechy



Šikmé strechy

Falcované krytiny od 24€/m²
(Pozink, farebný nástrek, meď, t.zinok)
Trapézové krytiny od 12€/m²

Odkvapové systémy od 20€/bm
Škridl'ové krytiny od 29€/m²
Ploché lepenkové krytiny od 11€/m²

Snehové zábrany od 12€/bm
Nátery striech od 6€/m²
Oprava krovov

0911 368 159
info.imvsolutions@gmail.com

S	4			3		5		
U				1		2		4
D	3	9	6	2				
O	9	4		3	2	5		6
K								
U		1	7				5	2
				9			4	
						6		
	6						7	1

STAVEBNÉ PRÁCE

KÚPEĽNE, OBKLADY, DLAŽBY

Bytové jadrá, stierkovanie, maľovanie, bezbariérové kúpeľne, plávajúce podlahy, dvere+montáž.

FÚKANÉ IZOLÁCIE

STARŠIE RODINNÉ DOMY, NOVOSTAVBY

Tel: 0951 387 690

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE

FRÉZOVANIE od 15€/bm

SLOVENSKY CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA na materiál 40%

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

• PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASŤÍ KOMÍNOV
• ZATEPLOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV
• OBHLIADKA KOMÍNOV
ZDARMA

0948 012 507 • www.profkominy.sk

- MAĽOVANIE
 - STIERKOVANIE
 - SÁDROKARTÓN
 - REKONŠTRUKCIE
 - ZATEPLOVANIE
- info: 0911 866 130



PALIVOVÉ DREVO

33cm, 25cm alebo 50cm štiepané klátky

AKCIA

SMREK
49€
prms (sypané)

BUK
69€
prms (sypané)

MOŽNOSŤ DOPRAVY
Sušené drevo za príplatok.

Objednajte už aj na www.drevotvrdosin.sk

0909 216 888

kamstav
kompletné kamenárske služby

www.kamenarstvo-kamstav.sk

DOLNÝ KUBÍN,

Bysterecká 1263/55 (pri čerpacej stanici BENZINOL) 0908 917 634

SERIÓZNOSŤ • FLEXIBILITA • TRADÍCIA od r. 1989

-50%
na všetky pomníky

SPISUJEME OBJEDNÁVKY
PRE ROK 2024
ZA MINULOROČNÉ CENY

DOPRAVA ZDARMA

Prineste nám konkurenčnú ponuku
a my Vám spravíme lepšiu cenu

tu mohla byť
VAŠA REKLAMA

OBNOVA STRIECH

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH, KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

slovenská firma

BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny

ZÁRUKA 25 ROKOV

⇒ zameranie ⇒ odborné poradenstvo
⇒ cenová kalkulácia ZDARMA!!!

NON STOP - 0944 720 932

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽĽABOV

INTERNET

+ TV

OD
8.99€
/mesiac

www.oranet.sk

Oranet

POKRYTIE na celej
Orave a okolí

oranet@oranet.sk
0907 822 870

LETNÁ BRIGÁDA PRE ŠTUDENTOV**V SENCI NA SLNEČNÝCH JAZERÁCH**

Pozície:

- barman/barmanka
- čašník/čašnička
- pomoc. sila do kuchyne
- chyzná
- recepčná

Zabezpečujeme
ubytovanie**MZDA:**
od 4,50 - 6,00 €/hod.
(závisí od pozície)Kontakt: brigada@hotelsun.sk (potrebne poslať životopis)
tel.: 0918 727 000, 0919 787 000

24-0150

Prijmeme

VODIČA
kamiónej dopravy

Ponúkame:

- pravidelné prepravy CZ-SK

Požadujeme:

- vodičský preukaz C,E
- kartu vodiča
- zodpovedný prístup

DANUP s.r.o., Dolný Kubín
martin@danup.sk
0903 532 747

86-0138

**PRO
PROJECT****Hľadáme precíznych
a svedomitých
živnostníkov**

- Maliarske a stavebné práce
- V Belgicku a na Slovensku
- Týždenná úhrada faktúr
- Férové podmienky
- Stabilná práca bez prestojov

TEL.: 0904 822 342

51-0108

Spoločnosť EDM, s.r.o.
pôsobiaca v strojárskom priemysle
prijíma pracovníkov na pozíciu**CNC zoraďovač**

Náplň práce:

- obsluha a programovanie CNC frézy, sústruhu
- výroba dielov podľa výkresovej dokumentácie

Požiadavky:

- SŠ vzdelanie strojárске
- programovanie v systéme Fanuc alebo Heidenhain
- prax v strojárскеj výrobe výhodou
- možnosť zaškolenia

Mzdové podmienky v závislosti

od pracovných skúseností a zručností uchádzača

Miesto výkonu práce:

Nižná

- od 8 €/hod. na TPP
- od 11 €/hod. ako SZČO

**EDM, s.r.o., Nižná****ZAMESTNANECKÉ BENEFITY:**

- práca v stabilnej slovenskej spoločnosti
- ročné prehodnocovanie miezd
- koncoročný bonus
- bohatý sociálny program
- príspevok na DDS

uchádzači môžu svoje žiadosti spolu s profesijným
životopisom zasielať mailom na adresu:
maria.novakova@edm.sk; tel.: 043/4510 840.
Kontaktovať budeme iba vybraných uchádzačov.

24-0171

**Hľadáme
ŠOFÉROV
NA KAMIÓNY**
s hydraulickou rukouPonúkame:
nadštandardné platové
ohodnotenie, platené
sviatky a voľné
víkendy

t: 0910 466 433

office@vkbreal.sk

24-0155

21. júna 1990**Výročia a udalosti**bolo založené **Slovenské hemofilické zdru-
ženie****Potrebujete
pomôcť?**Hasičská a záchranná
služba, polícia:**112**

Hasičská služba:

150, 112

Záchranná služba:

155, 112

Polícia:

158, 112

Mestská polícia:

159

Havarijná služba:

0123Letecká záchranná
služba:**18 155**Horská záchranná
služba:**18 300**Odstraňovanie
následkov
dopravných nehôd:**154**Havarijná a núdzová
služba pre motoristov:**18 128, 18 154**

24-0070

Prevádzka:
Dolný Kubín, Aleja slobody 2248www.portec.sk

mobil: +421 905 722 430

portec@portec.sk**HĽADÁME KOLEGU****PRACOVNÍK VO VÝROBE****VÝROBA KLAMPIARSKÝCH PRVKOV**
NA CNC OHÝBAČKE

Informácie pre uchádzača:

- práca s plechom
- znalosť klampiarskych produktov výhodou
- v hrubom od 1400,- eur
- pracovná doba 7:00 - 16:00

Požiadavky:

- zodpovednosť
- pracovitost
- manuálna zručnosť

86-0065

**Prijme ihneď do zamestnania:****Upratovačku**

✓ Práca na: skrátený úväzok, dohodu

✓ Požiadavky:

manuálna zručnosť
zodpovedný prístup k práci
a dôslednosť
dochvilnosť
zmysel pre poriadok
bezúhonnosť

✓ Plat: dohodou

✓ Miesto práce: Oravská Jasenica 603

Strojárska firma METALTRIM s.r.o.
Oravská Jasenicawww.metaltrim.skBližšie info. poskytneme osobne na pohovore
prípadne telefonicky na 0905 718 308
e-mail: konatel@metaltrim.sk

24-0070

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



GS
EUROTHERM
POINT

ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA BALKÓNOV
A TERÁS • PRÍSTREŠKY
PREKRYTIA BAZÉNOV
HLNÍKOVÉ A NEREZOVÉ
ZÁBRADLIA A BRÁNY

gszasklenie.sk
0800 333 223

ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA

**ZĽAVY AŽ
DO 50%**



Stannah

**-10%
ZĽAVA**

Aké máte plány na zajtra?
So spoločnosťou Stannah
máte nekonečno možností.

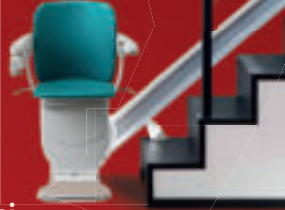
Pre ŤZP občanov možnosť vybaviť
na zakúpenie stoličkového výťahu
peňažný príspevok od štátu.

Zavolajte zadarmo
0800 162 162

www.stannah.sk



Služby
Špičkovej
Kvality



Ponuka sa nekumuluje s inými zľavami a kampaňami. Platí do 20/6/2024



S GARANCIOU



ZHUTŇOVANIE

**ZASTAVENIE SADANIA BUDOV
SPÄTNÉ ZDVIHNUTIE PODLÁH**

ČISTO, RÝCHLO a bez BÚRANIA

stabilizujeme základovú pôdu
a zastavíme sadanie budov injektážou syntetickej živice



0918 726 754

PRACUJEME PO CELOM SLOVENSKU

SK.ABAINNOVATOR.COM

**EKOLOGICKÉ
ČISTENIE
FASÁD**

rodinné
domy
ZĽAVA 50%

Patentovaná
kontaktná technológia

Bez vysokotlakových
čističov

BombaFasada
www.BombaFasada.sk

0905 148 393

**BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA**

Kúpim porožie

Zhody, trofeje i celé
poľovnícke zbierky.

Kúpim veci
z 1. a 2. sv. vojny,
vzduchovky.

Výkup mincí
do roku 1945

Celá SR

0940 723 073
trofejeeu@gmail.com

**Stavba a rekonštrukcie
RD a bytov
Zatepľovanie RD
Sadrokartón**

Obklady

Dlažby

Kúpeľne



tel: 0905 244 170